

Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK)

Az egyik legegyszerűbb, legolcsóbb és hatékony „kitörés” az egészség fejlesztésére a közösségi, együttes testedzés. Ennek jó megoldása, az egyre nagyobb számú idősödő lakosság esetében a **gyaloglás**. Az együttes gyaloglás, klubrendszerben, mint közösségi tevékenység különösen hasznos idős korban. A gyalogló testedzés pozitív hatásai mellett a közösség segítő szerepe, a társasági kapcsolatok kialakítása, a rendszeres találkozások mind-mind egyéni kommunikációs eszközök is.

I. A gyalogló klubhálózat célja

A klubhálózat kiépítését az a gondolat vezérelte, hogy minden 60 év feletti, idősödő személy a lakóhelye közelében találhasson szervezett gyaloglóközösséget. A hálózattá szerveződés célja, hogy ingyenesen biztosítsa többek között: a szervezett, képzett vezető irányította sporttevékenységet, azaz a rendszeres, közös gyaloglást; az egészség fejlesztését; a jobb közérzetet a közösségben végzett rendszeres testmozgás örömeivel; előadásokat az életmódra vonatkozó tanácsokkal – táplálkozás, lélek és test harmóniája stb. témákban –, s ezzel a nagyobb önismeretet s a jobb megjelenést a 60 év felettieknek is; az esetleges kihívásokat elfogadhatóvá és azokat edzettséggel teljesíthetővé tenni; a nagyobb alkalmazkodóképességet, a szélesebb körű kreativitást, az elegendő küzdőképességet, a tágabb kapcsolati tőkét; a település idős lakosai részére testedzésben gazdagabb mindennapokat; a kornak megfelelő edzettség elérését, mely elősegítheti az egészségesebb életéveket, a jobb életminőséget, a kellemesebb közérzetet; az idősbarát társadalmi környezet kialakítását: amelyben a nyugdíjasok könnyebben meg tudják őrizni aktivitásukat, függetlenségüket, társadalmi részvételüket és emberi méltóságukat.

A hálózat működésének következtében az egészségben és jobb életminőségben eltöltött életévek száma növekszik.

II. Első lépések

Alakítsunk egy helyi gyaloglóklubot. Már néhány együtt gyalogló is elég! Szükséges egy klubvezető/edző, szerencsés, ha van egy helyettes is. Egy állandó találkozóhely mellékhelyiséggel, fedett résszel, központi helyen. Egy rendszeres, közös gyaloglást biztosító gyalogló program heti – minimum – egy alkalommal, későbbiekben tanácsolt a heti két alkalom. A gyalogló programban télen 4-5 hét (Mikulástól január közepéig), nyáron 8-10 hét (az iskolai vakáció idején) szünet szükséges/lehetséges, hogy a nagyszülők ráérjenek az unokákkal való közös játékokra, mozgásra, utazásra, együttlétre. Rossz időjárás estén is javasolt a gyaloglás rövidebb távon: esernyővel, esőköpenyben, vízálló cipőben, gumicsizmában. Egy-egy klubfoglalkozáson a közös – könnyű – 10-15 perces bemelegítés után 2-3 csoportban érdemes útnak indulni egy kisebb, kb. 3 km-es és egy nagyobb, 5 km-es gyaloglásra. Esetenként ennél hosszabban is gyalogolhatnak az önként jelentkezők. A gyaloglás befejezése, a hazatérés az egyéni szabadidő függvényében történik. A gyaloglás bemelegítése előtt felolvasható a www.ezenanapon.hu oldalon olvasható történet legérdekesebb, kiemelt 6-8 híre, amelyet a klubvezető készíthet elő az előző napon. A klubvezetők rendszeresen kapnak hírlevelet hasznos tippekkel, receptekkel, stb.

III. A gyaloglás sportöltözete

Gyalogoljunk együtt!

Jó sportcipő (túracipő vagy futócipő); szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportos öltözet (a nadrág jobb, mint a szoknya); a réteges öltözet a célszerű, derékra köthető anorákkal/pulóverrel; gyalogláskor sem ajánlott semmilyen szoros ruhanemű (öv, melltartó, nadrágtartó stb.); ne cipeljünk felesleges terheket gyalogláskor, ha nem szükséges.

IV. Ki gyalogoljon rendszeresen?

Mindenki, kortól függetlenül, még az is, aki hosszú évek óta nem sportol. Aki talán még testnevelésből is felmentett volt az iskolában, de nem szív- és keringési betegség miatt. Aki túlsúlyos, de szeretne egészségesebben élni, többet mozogni. Aki ma még nem fér el kényelmesen a saját bőrében. A rendszeres gyaloglások alakítják az életmódot, segítik a jobb időkihasználást. Az edzések mellett arra is jut idő, amire korábban sosem!

Kezdjük heti egy gyaloglással, bár kettő sokkal többet érne. Sőt, a heti harmadik edzés lehetne valamilyen tetszőleges sportmozgás, például gimnasztika, vízitorna, gerinctorna, tánc vagy jóga. Amihez kedv van és elérhető a lakóhely közelében. A gyaloglás nem séta, hanem sietősebb léptek. A gyorsabb gyaloglás kicsit lendületesebb lépésekkel már-már futás, de mégsem az!

Az egészség megőrzéséhez idősödőknek tanácsolt a heti két/ három testedzés is. De az egy is több mint a semmi! Érdemes edzésnaplót írni vagy a naptárba, esetleg mobiltelefon alkalmazásban bejegyezni, mennyit – táv és időtartam – gyalogolt az edzésen.

V. A testmozgás, testedzés, s különösen a gyaloglás előnyei

A fentiekben érzékeltettük, miért elengedhetetlen időskorban (is) a rendszeres testmozgás, testedzés, de nézzünk meg még néhány szempontot, amely rávilágít a sokrétű hatékonyságára:

1, egészségügyi hatásai többek között: karbantartja az emberi testet; biztosítja a jó közérzetet; fokozza a fizikai munkavégzés teljesítőképességét; erősíti a szív- és érrendszert; segíti a szervezet alkalmazkodási hatékonyságát; javítja a tüdő, a légzés hatékonyságát; növeli az izomtömeget és az izomerőt; csökkenti a zsírtömeget; növeli a csontsűrűséget.

2, mentális és lelki hatásai többek között: személyiséget formál és fejleszt; örömszerző tevékenység (többnyire); fokozza a szellemi teljesítőképességet; könnyít a feszültségek feloldásában; közösséget, társat vagy épp egyedüllétet tud nyújtani; gyorsítja és segíti az alkalmazkodást; rendszerezi, formálja az életmódot; segítheti a játékos „Homo ludens” előtérbe kerülését;

3, az orvostudomány szerint több betegség kockázatát hatékonyan csökkenti, mint például: a szív- és érrendszeri betegségeket; a krónikus mozgásszervi betegségeket; a csontok mészhiányát; a gerinc és az ízületek porckopását; a lelki eredetű betegségeket; a kövérséget;

4, az orvosi tevékenység egyik preventív eszköze; valamint mozgásterápia egyes betegségek után a rehabilitációban;

5, társadalmi és/vagy társasági élmény is: az idősödés lassítója; a jobb megjelenés biztosítója; az önbizalom „doppingszere”; az állandó fogyókúra helyettesítője; unalmas, megszokott életmód színesítője; a kihívások elfogadásának feltétele; a stressz oldószer (problémakibeszélés lehetősége); a társasági élet egyfajta lehetősége (magányosság ellen); az életmód alapeleme: az energiaegyensúly fele (táplálkozás ⇔ testmozgás).